

15 Ιανουαρίου 2018

Ποιο είναι το καλύτερο ψάρι για τα παιδιά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Αν θέλουμε να είμαστε σωστοί, η καλύτερη απάντηση είναι μόνο μία: Πολλά! Βλέπετε, σύμφωνα με τους ειδικούς, δεν θα ήταν σωστό να επιλέξουμε ένα μόνο είδος ψαριού, μια και κάθε είδος προσφέρει πολύτιμα οφέλη στον οργανισμό τόσο των παιδιών, όσο και των μεγάλων.

Ποια είναι αυτά; Λοιπόν, έχουμε και λέμε...

Ξεκινάμε από τα άσπρα ψάρια (μπακαλιάρος, γλώσσα, κ.ά.) το κρέας των οποίων είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α και D.

Συνεχίζουμε με τα λιπαρά ψάρια (σολομός, κολιός, γαύρος, σαρδέλα, κ.ά.), το κρέας των οποίων περιέχει σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, ενώ είναι πλούσιο και σε Ω3 λιπαρά.

Τέλος, όσα μπορούμε να φάμε με τα κόκαλα (π.χ. τη σαρδέλα, τον γαύρο, την αθερίνα) χαρίζουν ασβέστιο και φώσφορο στον οργανισμό μας.

Φωτογραφία: easypeasyandfun.com

Πηγή: akispetretzikis.com